

Согласовано:  Д.Р. Ахтямгалиев
Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Помидоры свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
180	Макаронные изделия с тертым сыром макароны гр.а, сыр голландский ооо "дело в сырье", масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-334, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 23
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-544, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
200	Щи из капусты свежей со сметаной капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, соль йодированная илецкая	Калорийность-270, Белки-12, Жиры-7, Углеводы- 41
200	Плов из курицы крупа рисовая в/с, филе грудки цб малое, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-427, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-30
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
35	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-917, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-196

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак I

200/10	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
50	Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
250	Паста "Карбонара" спагетти 12кг, молоко питьевое пастеризованное 3,2% 900г п\эт, филе цыпленка-бройлера (без кожи), масло сливочное "крестьянское" 72,5%, мука "бэно" в/с 50 кг., соль йодированная илецкая	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-38

Итого за Завтрак I Калорийность-674, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-101

Итого за день Калорийность-674, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-101

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак I

180	Макаронные изделия с тертым сыром макаронны гр.а, сыр голландский ооо "дело в сырье", масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-334, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5

Итого за Завтрак I Калорийность-514, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-72

Обед

200	Щи из капусты свежей со сметаной капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бшт, соль йодированная илецкая	Калорийность-270, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-41
150	Плов из курицы крупа рисовая в/с, филе грудки цб малое, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бшт, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-320, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-23
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-789, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-107

Итого за день Калорийность-1 303, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-179

11.02.2025

Согласовано:  Д.Р. Ахтямгалиев

Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Салат из свеклы свекла свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8
200	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
50/40	Мясо птицы тушенное с овощами тушка цыплят-бройлеров 1с гост, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, мука "бэно" в/с 50 кг., масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-25
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны свежие, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-61, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-844, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом капуста белокочанная свежая, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, сахар-песок, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
200	Рассольник ленинградский со сметаной картофель свежий урожай, огурцы конс с зел заливке кбр 3л*4шт, морковь свежий урожай, сметана 15%, масло раст элва 1л*15, лук репчатый свежий урожай, крупа перловая 30кг, соль йодированная илецкая	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
200	Жаркое по-домашнему (курица) картофель свежий урожай 2023г, тушка цыплят чебаркуль, лук репчатый свежий урожай 2023г, масло подс элва 5литров, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бшт, соль йодированная илецкая	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-23, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
35	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность-1 553, Белки-68, Жиры-60, Углеводы-170

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны свежие, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-61, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
100	Салат "Оливье" с курицей яйцо с-1 столовое мпк, картофель свежий урожай, филе цыпленка-бройлера (без кожи), морковь свежий урожай, огурцы свежие, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай	
200	Вареники с картофелем ввк, сметана 15%, масло сливочное "крестьянское"72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-165, Белки-30, Жиры-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-454, Белки-39, Жиры-6, Углеводы-60
Итого за день		Калорийность-454, Белки-39, Жиры-6, Углеводы-60 (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное "крестьянское"72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30
40/50	Мясо птицы тушенное с овощами тушка цыплят-бройлеров 1с гост, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, мука "бэно"в/с 50 кг., масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-25
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны свежие, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-61, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-687, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-63
<u>Обед</u>		
60	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом капуста белокачанная свежая, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, сахар-песок, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
200	Рассольник ленинградский со сметаной картофель свежий урожай, огурцы конс с зел заливке кбр 3л*4шт, морковь свежий урожай, сметана 15%, масло раст элва 1л*15, лук репчатый свежий урожай, крупа перловая 30кг, соль йодированная илецкая	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27
200	Жаркое по-домашнему (курица) картофель свежий урожай 2023г, тушка цыплят чебаркуль, лук репчатый свежий урожай 2023г, масло подс элва 5литров, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бишт, соль йодированная илецкая	Калорийность-313, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-17
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-23, Углеводы-8
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-668, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-146

Согласовано:  Д.Р. Ахтямгалиев
Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" крупя пшено шлифованное, крупа рисовая в/с, заменитель мол. продукта нью милк 1кг*20шт, сахар-песок, масло сливочное 72,5% "дело в сырье" 5 кг, соль йодированная илецкая	Калорийность-309, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43
90	Запеканка из творога с со сгущенным молоком творог 5% вес, молоко сгущ карламан ж/б 380г, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное 72,5% "дело в сырье" 5 кг, сухари панировочные 30 кг, сметана 15%, яйцо с-1 столовое мпк, соль йодированная илецкая	Калорийность-213, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-17
100	Сок	Калорийность-7, Углеводы-2
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак1		Калорийность-703, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-100
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей картофель свежий урожай, тушка цыплят-бройлеров 1с гост, мак изд лапша 20кг, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
180	Рагу из овощей капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, сметана 15%, мука "бэно" в/с 50 кг., масло сливочное "крестьянское" 72,5%, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
90	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом котлеты из мяса цыпленка ги.02. бц.01.005.г.000001.01.21, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, мука "бэно" в/с 50 кг., соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) сухофрукты смесь, сахар-песок	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
35	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 446, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-192

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак1

100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
100	Салат Здоровье свекла свежий урожай, морковь свежий урожай, горошек зеленый гарнетто 0,4г, масло раст элва 1л*15, сахар-песок, соль йодированная илецкая	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
170	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-30
120	Филе птицы, тушенное в соусе томатном филе грудки цб малое, лук репчатый свежий урожай, морковь свежий урожай, сметана 15%, мука "бэно" в/с 50 кг., томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит", масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-5
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) сухофрукты смесь, сахар-песок	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак1		Калорийность-783, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-110
Итого за день		Калорийность-783, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-110
(7-11 лет)		

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
170	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" крупа пшено шлифованное, крупа рисовая в/с, заменитель мол. продукта нью милк 1кг*20шт, сахар-песок, масло сливочное 72,5% "дело в сырье" 5 кг, соль йодированная илецкая	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-37
90	Запеканка из творога с со сгущенным молоком творог 5% вес, молоко сгущ карламан ж/б 380г, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное 72,5% "дело в сырье" 5 кг, сухари панировочные 30 кг, сметана 15%, яйцо с-1 столовое мпк, соль йодированная илецкая	Калорийность-213, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-17
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-626, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-87

<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей картофель свежий урожай, тушка цыплят-бройлеров 1с гост, мак изд латша 20кг, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
150	Рагу из овощей капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, сметана 15%, мука "бэно" в/с 50 кг., масло сливочное "крестьянское" 72,5%, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
90	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом котлеты из мяса цыпленка ги.02. бц.01.005.р.000001.01.21, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, мука "бэно" в/с 50 кг., соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) сухофрукты смесь, сахар-песок	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Согласовано:  Д.Р. Ахтямгалиев
Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Йогурт <i>картофель свежий урожай, свекла свежий урожай, огурцы конс с зел заливке кбр 3л*4шт, лук репчатый свежий урожай, морковь свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7
200	Плов из говядины <i>крупа рисовая в/с, полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, морковь свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-346, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-48
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай наурыз 380гр*24</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом <i>картофель свежий урожай, горох колотый, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронны гр.а, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44
90	Гуляш <i>полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, лук репчатый свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, мука "бэно" в/с 50 кг., масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая</i>	Калорийность-20, Белки-2, Жиры-1
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) <i>яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-23, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
35	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-576, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-92
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-185

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
250	Плов из говядины крупa рисовая в/с, полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, морковь свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-432, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-60
200/10	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
100	Салат Мясной картофель свежий урожай, полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, морковь свежий урожай, огурцы конс с зел заливке кбр 3л*4шт, горошек зеленый гарнетто 0,4г, сметана 15%, яйцо с-1 столовое мпк, лук репчатый свежий урожай, соль йодированная илецкая	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Завтрак1		Калорийность-785, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-785, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-126 (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
100	Йогурт картофель свежий урожай, свекла свежий урожай, огурцы конс с зел заливке кбр 3л*4шт, лук репчатый свежий урожай, морковь свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
180	Плов из говядины крупa рисовая в/с, полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, морковь свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-311, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-43
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак1		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом картофель свежий урожай, горох колотый, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные с маслом макароньы гр.а, масло сливочное "крестьянское"72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44
90	Гуляш полуфабрикат мясной крупнокусковой бескостный для детского питания категории б, лук репчатый свежий урожай, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, мука "бэно"в/с 50 кг., масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-20, Белки-2, Жиры-1
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-23, Углеводы-8
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-88
Итого за день		Калорийность-1 120, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-169

Согласовано:  Д.Р. Ахтиямгалиев
Директор МОБУ СОШ №8

(11-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
80	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) морковь свежий урожай, масло раст элва 1л*15, сахар-песок	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7
150	Пюре картофельное с маслом картофель свежий урожай, молоко питьевое пастеризованное 3,2% 900г п\эт, масло сливочное "крестьянское"72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
60/30	Котлеты мясные с томатным соусом котлеты из мяса цыпленка ги.02. бц.01.005.г.000001.01.21, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, мука "бэно"в/с 50 кг., соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Чай витаминный с травами с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24, чай фруктовый шиповник 1кг	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак1		Калорийность-786, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский с крупой (пшено) капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, крупа пшено шлифованное, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
180	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная, масло сливочное "крестьянское"72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом тефтели "детские" кг, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай 2023г, лук репчатый свежий урожай 2023г, масло подс элва 5литров, мука "бэно"в/с 50 кг., соль йодированная илецкая	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) сухофрукты смесь, сахар-песок	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
35	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1 531, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-171

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Овощи свежие	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Картофель запеченный с маслом картофель свежий урожай, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-220, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37
90	Отбивная из филе птицы с сыром филе грудки цб малое, сыр голландский ооо "дело в сырье", масло раст элва 1л*15, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
200/10	Чай с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24	Калорийность-63, Углеводы-16
100	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак1		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-103
(7-11 лет)		
<u>Завтрак1</u>		
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
60	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) морковь свежий урожай, масло раст элва 1л*15, сахар-песок	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-4
150	Пюре картофельное с маслом картофель свежий урожай, молоко питьевое пастеризованное 3,2% 900г п/эт, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
60/30	Котлеты мясные с томатным соусом котлеты из мяса цыпленка ги.02. бц.01.005.г.000001.01.21, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай, лук репчатый свежий урожай, масло раст элва 1л*15, мука "бэно" в/с 50 кг., соль йодированная илецкая, сахар-песок	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
200	Чай витаминный с травами с сахаром сахар-песок, чай наурыз 380гр*24, чай фруктовый шиповник 1кг	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Завтрак1		Калорийность-721, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский с крупой (пшено) капуста белокочанная свежая, картофель свежий урожай, морковь свежий урожай, сметана 15%, лук репчатый свежий урожай, крупа пшено шлифованное, масло раст элва 1л*15, соль йодированная илецкая	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
150	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная, масло сливочное "крестьянское" 72,5%, соль йодированная илецкая	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом тефтели "детские" кг, томат-паста "уралпродукт 1000гр-бит, морковь свежий урожай 2023г, лук репчатый свежий урожай 2023г, масло подс элва 5литров, мука "бэно" в/с 50 кг., соль йодированная илецкая	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов) сухофрукты смесь, сахар-песок	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
35	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-690, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-93
Итого за день		Калорийность-1 411, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-153